

Introduzione alla Benedizione del Grembo



Che cos'è un'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo?

Un'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo è un dono di energia dal Divino Femminile per la guarigione del 'Gaal femminile' – il grembo. È un dono che ti aiuta anche a risanare e rafforzare la tua personale connessione al Divino Femminile, alla Luna e alla Terra e a incarnare tutto questo dentro di te. Inoltre, contribuisce a ristabilire lo spirito femminile nel mondo.

Un'Armonizzazione' è una tecnica energetica che connette chi la riceve a una determinata energia di

guarigione e la Benedizione del Grembo è il modo in cui posso inviarti questa bellissima energia.

Prepararsi alla Benedizione del Grembo

Proprio come quando riceviamo un pacco, tutto quello che dobbiamo fare è essere aperte alla ricezione del dono. Ciononostante, potresti aver voglia di provare alcuni esercizi preliminari per divenire più consapevole del tuo centro del grembo e per risvegliare, abbracciare e apprezzare maggiormente queste energie belle e potenti. Se sei nuova alla meditazione, questi esercizi ti aiuteranno a impratichirti in vista della Benedizione del Grembo vera e propria.

Nell'area download a cui hai accesso dopo l'iscrizione puoi trovare alcuni esercizi da fare prima, durante e dopo la Benedizione.

Per ricevere la Benedizione devi solo sedere comodamente in un luogo tranquillo per circa 20 minuti, ma ci sono un po' di cose che potresti voler avere con te:

- Due coppette – dovrebbero essere grandi più o meno come le ciotoline per il riso cinesi o giapponesi. In una metterai dell'acqua, da bere dopo la Benedizione, e nell'altra una candelina. Ovviamente devono essere adatte a contenere l'acqua e il fuoco senza pericolo. Queste coppe rappresentano il tuo santo Gaal, il tuo grembo, quindi scegline un paio che per te siano belle, magiche e speciali.
- Una candelina per la seconda coppa [*N.d.T. una tealight va benissimo*].

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

- Uno scialle o una sciarpa – scegli un colore che esprima la fase del ciclo o la fase della vita in cui ti trovi, oppure il Divino Femminile.
- Musica rilassante di sottofondo.
- Qualcosa da mangiare dopo.

Meditazione dell'Albero del Grembo

Puoi fare questa meditazione per prepararti alla Benedizione del Grembo. Dura circa 5-10 minuti e puoi farla quando vuoi prima della data prevista *[N.d.T. ovviamente l'ideale è farla subito prima che cominci la Benedizione. Ad esempio, se ti sei iscritta per la Benedizione del Grembo delle 18.00 ora del Regno Unito, che corrispondono alle 19.00 ora italiana, puoi cominciare a fare la meditazione verso le 18.50 o 18.55 ora italiana]*.

L'Albero della Luna è un antico simbolo del Divino Femminile e possiamo ricorrervi in meditazione per connetterci al nostro grembo. Il grembo si trova appena sotto l'ombelico.

Per fare questa meditazione non devi necessariamente essere brava a visualizzare o riuscire a 'vedere' le immagini; l'energia segue l'intento. Nel corso della meditazione, sii consapevole di come ti senti emotivamente, di quello che avverti nel corpo e intorno al corpo. Potresti provare delle sensazioni di calore o pressione nel grembo, nel cuore o nelle mani quando l'energia inizia a fluire, andando ad aprire questi centri.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti il peso del tuo corpo sulla sedia, il peso delle braccia che tieni in grembo. Fa' un respiro profondo e sentiti centrata.

Porta ora l'attenzione al tuo grembo; vedi, sappi, senti o immagina che il tuo grembo è come un albero con due rami principali dalle belle foglie e dai frutti rossi, simili a gioielli, alle estremità.

Senti o immagina le radici dell'albero affondare sempre più nelle buie profondità della terra, connettendoti e ancorandoti, consentendoti di ricevere energia dorata nel tuo grembo.

Sentiti radicata e in equilibrio.

(Pausa)

Ora lascia che l'immagine dell'Albero del Grembo cresca finché i rami non si separano all'altezza del tuo cuore. Mentre ti connetti a questa immagine, vedi o senti il tuo centro del cuore aprirsi e l'energia fluire giù, lungo le tue braccia, fino alle mani e alle dita.

Senti la connessione d'amore tra la terra, il tuo grembo e il tuo cuore.

(Pausa)

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

Mantenendo la consapevolezza centrata nel cuore, guarda in alto e vedi o senti che i rami dell'albero continuano a innalzarsi fino a cullare la Luna Piena che splende sopra di te.

La bellezza della Luna Piena t'immerge in una luce pura bianco-argentata che ripulisce la tua aura e ti scorre sulla pelle.

Apri per ricevere la luce della Luna. Consentile di entrare attraverso il centro della corona e di colmare la tua mente di luce. Rilassati sempre più e accogli questa luce nel tuo cuore.

Rilassati ancora di più, apri il tuo grembo e accogli al suo interno questa energia perché lo benedica.

Domande e risposte sulla Benedizione

Quanto durerà la Benedizione?

Circa 20 minuti.

Dopo questi 20 minuti puoi proseguire per altri 10 minuti con la meditazione aggiuntiva che ti è stata fornita [*N.d.T. la Meditazione di Condivisione*] in modo da contribuire a radicare questa bella energia nella Terra.

Chi può ricevere la Benedizione?

Tutte le donne o tutte le ragazze che abbiano avuto la prima mestruazione. È una magnifica opportunità per Madri e Figlie di condividere la loro connessione alla Dea.

Anche le donne che non hanno più il ciclo possono ricevere la Benedizione.

Le donne incinte possono ricevere la Benedizione. In ogni lavoro energetico a distanza è sempre possibile scegliere se accettare l'energia, quindi la bambina o il bambino in attesa di nascere sarà in grado di decidere se riceverla o rifiutarla. Il dono dell'energia è inviato in accordo con il Volere e l'Amore Divini e opererà in ciascuna di noi in modo individuale, a seconda delle nostre esigenze e del nostro sentiero di vita.

Che succede se non riesco a meditare all'orario che ho scelto?

Ti verrà comunque inviato il dono dell'energia, ma rimarrà "in giacenza". Questo significa che il tuo Sé Superiore terrà l'energia da parte per te finché non riuscirai a ritagliarti un momento di tranquillità in cui aprirti appositamente per riceverla.

Che succede se non sono pronta per l'energia?

Il tuo Sé Superiore la tratterrà per te finché non sarai pronta a integrarla.

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

La Benedizione riguarda unicamente la fertilità?

No. La fertilità è una piccola parte, anche se importante, delle nostre energie femminili. Il centro del grembo e il ciclo mestruale ci portano moltissime abilità e doni meravigliosi e potenzianti. Il Divino Femminile è dinamico e provocatorio, amorevole e rassicurante, magico e sexy, creativo e intuitivo, forte e saggio – e così siamo noi donne.

Posso ricevere la Benedizione in gruppo con altre persone?

Sì! È una bellissima idea. Dopo i 20 minuti della Benedizione, qualcuno può leggere ad alta voce la meditazione aggiuntiva per contribuire al radicamento dell'energia nel mondo. È un modo fantastico di condividere il dono che avete ricevuto. Se volete, potete portare del cibo da spartire col gruppo che rappresenti per voi la luna piena e l'abbondanza della Dea Madre.

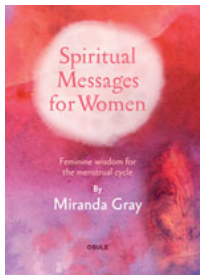
Libri di Miranda Gray



“Luna Rossa – comprendere e usare i doni del ciclo mestruale”

www.macroedizioni.it

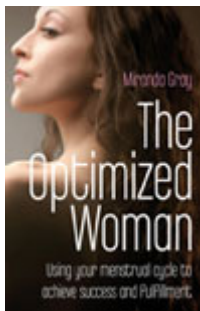
www.amazon.it



“Spiritual Messages for Women - Feminine wisdom for the menstrual cycle.”

<http://cyclicwoman.webnode.com>

www.spiritualmessagesforwomen.com



“The Optimized Woman - Using the menstrual cycle to achieve success and fulfillment.”

www.optimizedwoman.com/shop.html

www.amazon.co.uk

Traduzione a cura di Valeria Trisoglio – marzo 2014